

Авдеева Л.В.

*г.Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет,
awdeika@mail.ru*

ОСНОВНЫЕ ФИТНЕС-ТЕНДЕНЦИИ 2016 ГОДА

Аннотация: В статье рассматриваются основные тенденции развития фитнес технологий

Ключевые слова: тренд, здоровье, велнес, фитнес ,тренировка.

Трендами называют общие тенденции, развивающиеся в течение определённого времени и сохраняющиеся на длительный срок (т.н. изменение поведения), тогда как преходящие увлечения меняются стремительно. Сегодня на рынке труда в сфере фитнеса образовалась серьёзная конкуренция, поэтому надо повышать свою квалификацию. Важно любить и уметь продавать себя, клуб, свои услуги. Персональный тренинг - это суть самого фитнес бизнеса. Бизнес по оказанию услуг основывается на соприкосновении клиента с мастером, который оказывает услугу. Именно хороший тренер является ключевым элементом этой системы. Важно сделать тренировки физической и эмоциональной подпиткой своей и чужой жизни. Тренировки в небольших группах (2–4 человека) позволяют не только предоставить каждому участнику группы существенные скидки, но и гораздо эффективнее мотивировать всю команду.

Все новинки в мире фитнеса можно разделить на те, которые непосредственно помогают заниматься (технологии), и собственно сами занятия. Введенные в пользование всего лишь несколько лет назад носимые гаджеты включают в себя фитнес-трекеры (производителей Misfit, Garmin, Jawbone и Fitbit), смарт-часы, мониторы сердечного ритма и GPS-трекеры. Датчики фитнес-трекера позволяют следить за пульсом и фазами сна пользователя, считать шаги и определять пройденное расстояние и калории. Некоторые модели выполняют функцию умных часов, оповещающих о событиях, SMS и письмах электронной почты. Фитнес-приложения для платформ iPhone®, iPad® и Android, (например, NikeTrainingClub, EndomondoPro, YogaWithJanetStone), подают звуковые или визуальные сигналы для начала или завершения упражнений, а также содержат различные инструкции по их выполнению. Многие из них способны отслеживать прогресс тренирующегося за определённый отрезок времени и предоставлять информацию о нём в реальном времени.

Любой трекер или приложение — это сигнализатор текущего физического состояния, и только планомерная работа над своим телом, которая включает в себя разные виды физических нагрузок, даёт стабильный результат. Тренировки с собственным весом доступные и эффективные - твоё тело всегда с тобой! Высокоинтенсивный

интервальный тренинг включает короткие периоды упражнений высокой интенсивности, которые чередуются с небольшими периодами отдыха для восстановления. Силовая тренировка - это базовый тренд, который вряд ли когда либо покинет первую 10-ку рейтинга. Большинство новинок фитнес оборудования — это оборудование для функционального тренинга. Клиентам фитнес-клуба нравится такая тренировочная цель, как создать здоровое функциональное тело, быть более быстрым, ловким, выносливым, сильным и скоординированным. Это достаточно интересная задача, развиваться в которой можно всю жизнь. Круговые тренировки состоят из нескольких упражнений (6–10 видов), которые выполняются одно за другим в заданной последовательности определённое количество раз или же подходы ограничиваются во времени. Кор-тренинг направлен на развитие силы и улучшение состояния мышц-стабилизаторов живота, грудного отдела и спины с использованием фитболов, босу, балансировочных досок и массажных цилиндров. Тренироваться на улице можно всей семьёй или с друзьями, в одиночку или в компании. Наиболее распространёнными видами фитнес-досуга являются воркаут(уличный спорт), пешие экскурсии, спортивные игры, сплав на каноэ и каяках, туризм или восхождение на гору.

Йога остаётся в фитнес-трендах вот уже не первое десятилетие, очень редко выходя из топ-10. Сегодня эта древнеиндийская гимнастика, основанная на богатой философии, продолжает развиваться во всех странах на всех континентах. Поклонникам йоги есть из чего выбрать — ведь она представлена во множестве разновидностей: силовая, бикрам-йога, йогалатес, аштанга, виньяса, кундалини, флай-йога, джукари (воздушная йога). Средний возраст посетителей фитнес-клубов становится выше и клубам стоит научиться работать с новой категорией клиентов. Очень важно, чтобы знакомство клиента с клубом начиналось с полноценной функциональной диагностики. Фактор безопасности занятий тут имеет ключевую роль. Специалисты в сфере фитнеса и здравоохранения не устают совершенствовать планы для успешной борьбы с лишними килограммами. Вместе с питанием физические нагрузки являются мощным компонентом программ для похудения. Занятия спортом сжигают калории и формируют мышцы, что в свою очередь улучшает обмен веществ (метаболизм), тем самым стимулируя сжигание ещё большего количества калорий и значительную потерю лишнего веса.

Как и в прошлых девяти международных исследованиях ACSM(Американского колледжа спортивной медицины), некоторые новые тренды прошлых лет закрепились в списке (например, упражнения с использованием собственного веса и высокоинтенсивные интервальные тренировки), другие получили обычную поддержку (например, опытные сертифицированные профессионалы фитнеса), ну а третьи не смогли попасть в двадцатку лидеров (постреабилитационные тренировки,

поощрительные программы для сотрудников, программы для борьбы с детским ожирением и излишним весом, тренировки баланса, тренировки BootCamp, сайклинг в закрытых помещениях, пилатес, клубы любителей бега, водные тренировки, Groupop, занятия с мячом фитболом для фитнеса, зумба). Персональные тренеры требуются во всех областях фитнес-индустрии и здравоохранения: в коммерческих и общественных учреждениях, корпоративных фитнес-программах, для проведения тренировок в соответствии с медицинскими программами. Также некоторые тренеры открывают собственные компании и работают независимо. Ищите гармонию и выбирайте подходящий именно для вас вид спорта. Ведь самое главное, чтобы любые тренировки приносили не только желаемый результат, но и сумасшедшее удовольствие.

Антохин А.С.

*Москва, Финансовый университет при Правительстве РФ,
alex-peace@list.ru*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕКРЕАЦИИ ВО ВРЕМЯ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Аннотация. Рекреация – активный отдых, совершаемый вне учебной, научной и спортивной деятельности. Под рекреацией понимается восстановление сил, времяпрепровождение, позволяющее человеку отвлечься от повседневных забот, расслабиться.

Ключевые слова: рекреация, здоровье, физические упражнения.

Целью работы является ознакомление с теоретическими основами использования рекреации студентов в период обучения в ВУЗе.

Для достижения цели, были поставлены следующие задачи:

- Изучить основные проблемы здоровья человека, обосновывающие необходимость проведения рекреационных мероприятий.
- Определить основы физической рекреации, выявить её принципы и аспекты.
- Доказать необходимость проведения мероприятий физической рекреации для оздоровления студентов.

Проблема восстановления здоровья после болезней является актуальной и обоснована тем, что в настоящее время среди большей части населения отслеживается высокая заболеваемость и снижение трудоспособности, в том числе и среди студентов.

Занятия физической рекреацией подразумевают под собой преимущественно оздоровительный характер, поэтому существуют различные формы её проведения, допускающие изменения в содержании